

えだまめ



枝豆は「未成熟な大豆」です(大豆アレルギーの方は注意です)

そのため、蛋白質、ビタミン B1、カリウム、食物繊維、鉄分を豊富に含みます
(腎臓の悪い方は控えましょう)

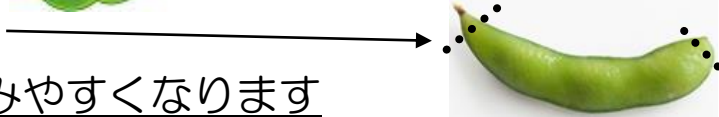
ビタミン B1 は糖質をエネルギーに変えるのを助けるため、スタミナ不足の夏にぴったりの栄養素です



ゆで方のポイント



● 両端をカットしましょう



・・・塩味がしみこみやすくなります

● 塩もみしましょう・・・鮮やかな緑色にゆであがること、産毛を取ることが出来ます (塩もみした後は洗わずにそのままゆでましょう)

● ゆでたら水にさらさない!・・・うちわで扇いで冷ましてみましょう
色鮮やかになり、水っぽくなるのを防ぎます



枝豆混ぜごはんおにぎり 2 種

● 塩コンブと枝豆

<材料>一人分

ご飯 1 膳

枝豆 10~15 さや

塩コンブ 2 つまみ

いりごま 少々

<作り方>

① ゆで方のポイントを参考に枝豆をゆでる

② 豆をさやから出しておく

③ 材料をすべて混ぜ、おにぎりに



<おにぎり 1 個分(ご飯 150g として)>

エネルギー 280kcal、蛋白質 7.5g、塩分 1.1g

● 梅干しと枝豆

<材料>一人分

ご飯 1 膳

梅干し 1 個

枝豆 10~15 さや

いりごま 少々

青じそ 1 枚 (なくても OK)

<作り方>

① ゆで方のポイントを参考に枝豆をゆでる

② 豆をさやから出しておく

③ 梅干しは種を抜いて細かくたたき、青じそは千切

④ 材料をすべて混ぜておにぎりに



<おにぎり 1 個分(ご飯 150g として)>

エネルギー 280kcal、蛋白質 7.4g、塩分 0.6g

他にも・・・「ひじきの煮物と枝豆」「サケフレークと枝豆」「みょうがと枝豆」など色々な組み合わせができます